

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康福祉課健康づくり係（☎82-3111内線
144、145）へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆2月の乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3カ月児健診	24日	午後1時～1時20分	平成26年9月27日～10月31日生まれ
6カ月児健診	14日	午後1時10分～1時半	平成26年7月1日～7月31日生まれ
1歳6カ月児健診	10日	午後0時50分～1時10分	平成25年5月25日～8月10日生まれ
3歳児健診	19日	午後0時半～0時50分	平成23年11月1日～12月31日生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ（1歳6カ月児健診から）、バスタオル
- 対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。ご希望の方は事前に町健康福祉課健康づくり係（内線145）へご連絡ください。

◆2月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
4日	町中央コミュニティセンター	午前9時半～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
25日	町中央コミュニティセンター	午前9時半～11時半	

- 参加希望の方は、直接会場へお越しください。
- ◆問い合わせ 子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

◆2月の赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
12日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

- 参加希望の方は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物を持参の上、直接会場へお越しください。
- ◆問い合わせ 子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

◆各種予防接種の実施医療機関

実施場所	所在地	電話番号
うらべ内科	船越5-31-9（旧農協船越支所）	89-7465
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	飯岡9-23-1	82-3328

- ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、三種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎の予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

◆2月の精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	24日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	お問い合わせください	午前9時～午後3時	保健センター

- ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなど心の悩みに専門の医師が対応します。ご希望の方は、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線143）へお申し込みください。

活動量が低下する冬季にぴったり らくらくながら筋カトレーニング

冬場は、寒さや天候により活動量が低下し、運動不足になりがちです。日々の生活に「らくらくながら筋カトレーニング」を取り入れ、運動不足を防ぎましょう。

◎ボックス運動

- ①ティッシュ箱を床に置き、箱の横に立つ。
- ②足をなるべく持ち上げながら箱をまたぎ、反対側へ移動。
- ③30回程度から始め、慣れたら回数を増やしてみましょう。



◎スクワット

- ①椅子に腰掛ける要領で、お尻をゆっくり下ろす。
- ②5、6回を1セット。1日3セット以上を目標にしましょう。



◎腹筋

- ①体育座りで、膝に手を置いたまま上体を後ろに反らす。
- ②腕が伸びきったところで10秒静止。ゆっくりと上体を戻す。
- ③3回を1日3セット行います。



- ◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線143）へ。

◆2月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
5日	保健センター機能回復訓練室	手を動かしさおでんせ教室（参加料300円）
12日	町中央コミュニティセンター和室	・午前10時～正午…健康UPクッキング教室（参加料300円）
	保健センター2階ホール	・午後1時半～3時半…きっかけ運動教室
19日	保健センター機能回復訓練室	こころが喜ぶ12のヒント（睡眠やお薬のこと、生活のコツなど）
26日	保健センター2階ホール	きっかけ運動教室

- 申し込みは、前日までに町健康福祉課（内線143）へ。

◆骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
2月10日	午後1時～2時	宮古保健所	—

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所（☎64-2218内線235）へお申し込みください。

◆エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
2月10日	午後4時～6時半	宮古保健所	無料

- エイズに関する相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査を行っています。検査は匿名で受けられます。前日までに宮古保健所（☎64-2218内線235）へお申し込みください。